VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

சேப்பங்கிழங்கு சாப்ஸ்



தேவையானவை: சேப்பங்கிழங்கு - கால் கிலோ, கார்ன்ஃப்ளார் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு. அரைக்க: மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், பூண்டு - 5 பல், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பட்டை - 1.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை நைஸாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். சேப்பங்கிழங்கை குழைந்துவிடாமல் வேகவைத்து, தோல் உரித்து நீளவாக்கில் இரண்டாக நறுக்குங்கள். அரைத்த மசாலா, உப்பு, கார்ன்ஃப்ளார் ஆகியவற்றை கிழங்கில் சேர்த்துப் பிசறி, காயும் எண்ணெயில் போட்டு, பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுங்கள்.

சேனைக்கிழங்கு மிக்சர்



தேவையானவை: சேனைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, பொட்டுக்கடலை - 3 டீஸ்பூன், வறுத்த வேர்க்கடலை - ஒரு பிடி, மிளகாய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி.

செய்முறை: சேனைக்கிழங்கை நன்கு மண் போகக் கழுவி, கடலைப்பருப்பு அளவுக்கு சிறு சிறு சதுரங்களாக வெட்டிக்கொள்ளுங்கள். மஞ்சள்தூள், உப்பு போட்டு தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வையுங்கள். ஒரு கொதி வந்ததும், இறக்கி தண்ணீரை வடித்துவிடுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கிழங்கைப் போட்டு மொறுமொறுவெனப் பொரித்தெடுங்கள். கறிவேப்பிலையையும் போட்டுப் பொரித்து அள்ளுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில், பொரித்த கிழங்கு, பொட்டுக்கடலை, வறுத்த வேர்க்கடலை, மிளகாய்தூள் போட்டு நன்கு கலந்துவையுங்கள். கொரிப்பதற்குக் கிடைத்துவிட்டது காரமான கரகர மிக்சர்

உருளைக்கிழங்கு வறுவல்



தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டீஸ்பூன், அரிசி மாவு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை, சிறு சதுரத்துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். கொதிக்கிற வெந்நீரில் போட்டு, உடனே எடுத்துவிடுங்கள். அதில் கார்ன்ஃப்ளார், மிளகாய்தூள், உப்பு, அரிசிமாவு ஆகியவற்றைப் போட்டு, லேசாகத் தண்ணீர் தெளித்துப் பிசறிக்கொள்ளுங்கள். வாசனை

பிடிக்கும் என்றால், சிறிது சோம்புத்தூள் சேர்த்துப் பிசறலாம். பிறகு, எண்ணெயைக் காயவைத்து பிசறிவைத்த கிழங்கைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுங்கள். பொரித்து வைத்த நிமிடத்தில் 'பொசுக்'கெனக் காலியாகிவிடும் பாருங்கள்.

கத்திரிக்காய் சாப்ஸ்



தேவையானவை: கத்திரிக்காய் (பச்சைக் கத்திரிக்காய் என்றால் சுவை கூடுதலாக இருக்கும்) - கால் கிலோ, கடலைமாவு - அரை டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தலா தேவையான அளவு. அரைக்க: மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், பட்டை - 1, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கத்திரிக்காயை நீள நீளமாக, கனமான துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை நன்கு அரைத்தெடுங்கள். கத்திரிக்காயை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவிடுங்கள். ஆனால் ஒரே கொதியில் எடுத்து, நீரை வடித்துவிடவேண்டும். இல்லையெனில் குழைந்துவிடும். அரைத்த மசாலா, கார்ன்ஃப்ளார், கடலைமாவு, உப்பு சேர்த்துப் பிசறி, எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். பிரமாதமாக இருக்கும் இந்த கத்திரிக்காய் சாப்ஸ்.

மஷ்ரூம் சாப்ஸ்



தேவையானவை: பட்டன் காளான் - 10, சின்ன வெங்காயம் - 10, நாட்டு தக்காளி - 2, கறிவேப்பிலை - 5, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

அரைக்க: மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பட்டை - 1, பூண்டு - 6 பல், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, தேங்காய் - ஒரு துண்டு.

செய்முறை: காளானை நான்கு துண்டுகளாக (சிறியதாக இருந்தால் இரண்டாக) நறுக்குங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். அரைக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை நைஸாக அரைத்தெடுங்கள். 5 டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, கறிவேப்பிலை போட்டு, வெங்காயம், தக்காளி போட்டு வதக்குங்கள். அரைத்த மசாலா, மஞ்சள்தூள், உப்பு எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்கு எண்ணெய் கக்கி வரும் வரை கிளறுங்கள். பச்சை வாசனை போனபிறகு, காளானைப் போட்டு நன்கு கிளறி, காளான் வெந்து, எண்ணெய் கசிந்தவுடன் இறக்குங்கள்.

பனீர் வறுவல்



தேவையானவை: பனீர் - 200 கிராம், குழம்பு மசாலா தூள் (கடைகளில் கிடைக்கும்) - ஒன்றரை டீஸ்பூன், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - அரை டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டீஸ்பூன், அரிசிமாவு - அரை டீஸ்பூன், உப்பு (குழம்பு மசாலா தூளில் உப்பு இருக்கும் என்பதால்) - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பனீரை விரல் நீளத்துக்கு நறுக்கி தனியே வையுங்கள். மசாலாதூள், இஞ்சி-பூண்டு விழுது, கார்ன்ஃப்ளார், அரிசிமாவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்துகொள்ளுங்கள். பஜ்ஜி மாவை விடக் கெட்டியான பதத்தில் இருக்கவேண்டும். பனீரை இந்தக் கலவையில் போட்டு, உடைந்துவிடாமல் பிரட்டி, எண்ணெயைக் காயவைத்து, நான்கு நான்காகப் போட்டு நன்கு சிவக்கப் பொரித்தெடுங்கள். **கவனிக்கவும்:** எண்ணெய் நன்கு காயவேண்டும். இல்லையென்றால் மசாலா தனியாக, பனீர் தனியாகப் பிரிந்துவந்துவிடும். (**குறிப்பு:** அசைவச் சுவை பிடித்தவர்கள், குழம்பு மசாலாவுக்குப் பதிலாக 'சிக்கன் 65' மசாலா தூளைப் போடலாம்).

பிரெட் சாப்ஸ்



தேவையானவை: உப்பு பிரெட் - 6 ஸ்லைஸ், மிளகாய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 5 பல், சின்ன வெங்காயம் - 6, கறிவேப்பிலை - 5 இலை, உப்பு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பிரெட்டை விரல் நீளத் துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பூண்டு, மிளகாயை விழுதாக அரைத்தெடுங்கள். சின்ன வெங்காயத்தை நசுக்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பிரெட்டைப் பொரித்தெடுங்கள். பிறகு, கடாயில் எண்ணெயைக் காயவைத்து கறிவேப்பிலை, அரைத்த மிளகாய் விழுது, நசுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து, சுருள சுருளக் கிளறுங்கள். பச்சை வாசனை போனதும், உப்பு, 2 டீஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்து கிளறி, பிரெட்டையும் போட்டு நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

உருளைக்கிழங்கு வரமிளகாய் வறுவல்



தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, சின்ன வெங்காயம் - 10, வரமிளகாய் - 10, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை குண்டு, குண்டாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். சின்ன வெங்காயத்தை இரண்டாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். வரமிளகாயை இரண்டாகக் கிள்ளிக்கொள்ளுங்கள். ஒரு கடாயில் கால் கப் எண்ணெய் விட்டு, சோம்பு போட்டு வெடித்ததும் வரமிளகாய் போட்டு கருகாமல் வறுக்கவும். பிறகு, வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு போட்டு நன்றாகக் கிளறி அரை டம்ளர் தண்ணீர்

சேர்த்து, உப்புப் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்கும்போது மூடி, தீயைக் குறைத்துவிடுங்கள். கிழங்கு நன்றாக வெந்தபிறகு, தீயை அதிகரித்து, தண்ணீர் வற்றியதும், சுருளக் கிளறி தீயைக் குறையுங்கள். மேலும் சிவக்க சிவக்க கிளறி இறக்குங்கள். வரமிளகாயுடன் சேர்ந்து வெந்தால்தான் கிழங்கில் உப்பு, காரம் நன்றாக ஊறி இறங்கும். தயிர்சாதத்துக்கு வெகு பொருத்தம் இந்த வறுவல்.

மீல்மேக்கர் கோளா உருண்டை



தேவையானவை: மீல்மேக்கர் - 200 கிராம், பொட்டுக்கடலை - 2 டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 4, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு. அரைக்க: பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 5 பல், பட்டை - ஒரு துண்டு, லவங்கம் - 2, முந்திரிப்பருப்பு - 4, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மீல்மேக்கரை வெந்நீரில் போட்டு நன்கு கொதிக்கவிட்டு, இறக்கி வடிகட்டி, மீண்டும் இருமுறை பச்சை தண்ணீரில் போட்டு, நன்கு அலசி, அலசிப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். பொட்டுக்கடலையைப் பொடிசெய்யுங்கள். வெங்காயம், ஒரு பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலையைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். மீதி பச்சை மிளாயுடன் அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை நைஸாக, கெட்டியாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். மீல்மேக்கர் துண்டுகளை மிக்ஸியில் போட்டு, அடித்து உதிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டுப் பிசைந்து, காயும் எண்ணெயில் சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிப் போட்டு வேகவிட்டு எடுங்கள். மிகவும் ருசியான அயிட்டம் இது

காலிஃப்ளவர் 65



தேவையானவை: காலிஃப்ளவர் (நடுத்தரமானது) - 1, குழம்பு மசாலா தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன்,

இஞ்சி - ஒரு சிறு துண்டு, பூண்டு - 4 பல், பச்சை மிளகாய் - 1, கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டீஸ்பூன், அரிசிமாவு - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: காலிஃப்ளவரை சிறிய பூக்களாகப் பிரித்தெடுத்து, உப்புப் போட்ட வெந்நீரில் சிறிது நேரம் போட்டுவையுங்கள். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், பூண்டு ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்குங்கள். மசாலாதூள், கார்ன்ஃப்ளார், அரிசி மாவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, உப்பு, நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு.. எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசையுங்கள். வெந்நீரில் போட்ட காலிஃப்ளவர் துண்டுகளை இந்தக் கலவையில் போட்டுப் பிசறி, எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள்.

சேனைக்கிழங்கு வறுவல்



தேவையானவை: சேனைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு, கார்ன்ஃப்ளார் - ஒன்றரை டீஸ்பூன். அரைக்க: சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 6 பல், சின்ன வெங்காயம் - 5, மிளகு - அரை டீஸ்பூன், வரமிளகாய் - 2, தேங்காய் - ஒரு துண்டு.

செய்முறை: சேனைக்கிழங்கை ஒரு இன்ச் அளவு கனமுள்ள துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். மஞ்சள்தூள், உப்புப் போட்டு முக்கால் வேக்காடாக வேகவையுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்தவற்றை நன்கு அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த மசாலா, கார்ன்ஃப்ளார், உப்பு ஆகியவற்றை கிழங்குடன் சேர்த்துப் பிசறுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கிழங்குகளைப் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள்.

வாழைக்காய் சாப்ஸ்



<u>தேவையானவை:</u> வாழைக்காய் - 2, மிளகு, சீரகம் - தலா ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு துளி, கறிவேப்பிலை - 10 இலை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> வாழைக்காயை குண்டு, குண்டாக நறுக்கி, கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு, உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, இரண்டு கொதி கொதித்ததும் இறக்கி தண்ணீரை வடியுங்கள். தண்ணீர் நன்கு வடிந்ததும், எண்ணெயைக் காயவைத்து வாழைக்காயைப் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கறிவேப்பிலை போட்டு கொதித்ததும் தீயைக் குறைத்துவைத்து, மிளகு, சீரகத்தூள் போட்டு, உப்பையும் சேர்த்து, பொரித்த வாழைக்காய் துண்டுகளையும் போட்டு 2 டீஸ்பூன் தண்ணீர் தெளித்து, அதிகமான தீயில் கிளறுங்கள். உதிர் உதிராக வந்ததும் இறக்குங்கள்.

முள்ளங்கி சாப்ஸ்



<u>தேவையானவை:</u> பிஞ்சு முள்ளங்கி - கால் கிலோ, கடலைப்பருப்பு - அரை கப், வரமிளகாய் - 10, சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 6 பல், சின்ன வெங்காயம் - 10, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, உப்பு - தலா ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> முள்ளங்கியை துருவி, நன்றாகப் பிழிந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். கடலைப்பருப்பை ஊறவிட்டு, வரமிளகாய், சோம்பு, பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். பிழிந்த முள்ளங்கையை, அரைத்த பருப்புக் கலவையுடன் பிசறி, மல்லித்தழை சேர்த்துப் பிசைந்து,

சூடான எண்ணெயில் கிள்ளிப் போட்டு, மொறுமொறுப்பாக வேகவிட்டு அள்ளுங்கள். 'சூப்பரோ சூப்பர்' என்று கொண்டாடுவார்கள் இந்த சாப்ஸை சாப்பிட்டவர்கள் எல்லாம்!

வாழைக்காய் வறுவல்



தேவையானவை: வாழைக்காய் - 2, வரமிளகாய் - 10, பூண்டு - 6 பல், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், கான்ஃப்ளார் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்கத் தேவையான அளவு.

செய்முறை: வாழைக்காயை விரல் நீளத் துண்டுகளாக நறுக்கி, கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, வடித்துக்கொள்ளுங்கள். பூண்டு, வரமிளகாய், உப்பு மூன்றையும் விழுதாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். வாழைக்காயில் அரைத்த மசாலா, கார்ன்ஃப்ளார் போட்டுப் பிசறி, காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள்.

பூண்டு-உருளைக்கிழங்கு வறுவல்



தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, பூண்டு - 100 கிராம், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தோல் சீவிய உருளைக்கிழங்கையும் பூண்டையும் பொடிப்பொடியாக நறுக்குங்கள். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு போட்டுத் தாளித்து, கிழங்கு, பூண்டு போட்டு வதக்கி, மிளகாய்தூள், உப்புப் போட்டுக் கிளறுங்கள். தீயை 'ஸிம்'மில் வைத்து, மூடி விடுங்கள். சில நிமிடங்கள் கழித்துத் திறந்து கிளறி, மூடுங்கள். இப்படியே மூடிவைத்து, மூடிவைத்துக் கிளறும்போது

கிழங்கு மொறுமொறுவென வெந்துவிடும். இதை சுடுசாதத்தில் அப்படியே போட்டு சாப்பிட்டால், சுவை தேவாமிர்தம்! உருளைக்கிழங்கு வாய்வுத் தொல்லைக்கு ஆகாது என நினைப்பவர்கள், இந்த முறையில் வறுவல் செய்து சாப்பிடலாம். பூண்டு இருப்பதால் வாய்வுக்கு நல்லது.

காராமணி வறுவல்



தேவையானவை: சதைப்பிடிப்பான காராமணிக்காய் - கால் கிலோ, தனிமிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 5 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: காராமணிக்காயை ஒரு இன்ச் நீளமுள்ள துண்டுகளாக நறுக்கி, மிளகாய்தூள், உப்பு போட்டுப் பிசறி 2 மணி நேரத்துக்கு ஊறவிடுங்கள். பிறகு, எண்ணெயைக் காயவைத்து, காராமணியைப் போட்டு நன்கு வதக்கி, 'ஸிம்'மில் வைத்து, மூடிவிடுங்கள். சில நிமிடம் வெந்தபின்னர் மீண்டும் திறந்து கிளறி, மூடுங்கள். அவரைக்காய் வறுவல் (அடுத்தப் பக்கம்) போலவே வேகவிட்டு, எடுத்து சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக்கொள்ளலாம். சாதத்திலும் பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

பலாக்காய் சாப்ஸ்



தேவையானவை: பலாக்காய் - கால் பகுதி, உப்பு - அரை டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 10, கறிவேப்பிலை - 5 இலை, எண்ணெய் - கால் கப். அரைக்க: மிளகு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு , பூண்டு - 4 பல், தக்காளி - 2, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பலாக்காயை சதுரமான துண்டுகளாக நறுக்குங்கள் (சிறிது மோர் கலந்த தண்ணீரில் பலாக்காயை நறுக்கிப் போட்டால், கருக்காது). அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை நன்கு அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, வெங்காயம் போட்டு வதக்குங்கள். பிறகு, அரைத்த மசாலாவைச் சேர்த்து, எண்ணெய் பிரிந்துவரும்வரை வதக்குங்கள். பலாக்காயைப் போட்டுக் கிளறி மூடி, சிறு தீயில் வைத்து வேகவிட்டு, வெந்தபிறகு சுருள சுருளக் கிளறி இறக்குங்கள்.

புடலங்காய் கோளா உருண்டை



தேவையானவை: பிஞ்சு புடலங்காய் - கால் கிலோ, பொட்டுக்கடலை - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 3, சின்ன வெங்காயம் - 7, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பச்சை மிளகாய், சின்ன வெங்காயம், மல்லித்தழை, சோம்பு.. இவை நான்கையும் மிக்ஸியில் போட்டு தண்ணீர் இல்லாமல் ஒன்றிரண்டாக அடித்துக்கொள்ளுங்கள். புடலங்காயைக் கழுவி, மிகவும் பொடியாக நறுக்குங்கள். அதில் உப்பு சேர்த்துப் பிசறிவையுங்கள். பொட்டுக்கடலையைப் பொடிசெய்யுங்கள். பத்து நிமிடத்தில் புடலங்காய் தண்ணீர் விட்டுக்கொண்டு வரும். காயை தண்ணீரில்லாமல் ஒட்டப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அத்துடன், பொட்டுக்கடலை தூள், அடித்த பச்சைமிளகாய்-வெங்காயக் கலவை, துளி உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பிசைந்த கலவையை சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டிப் போட்டு, சிவக்கப் பொரித்தெடுங்கள். ‘

பலாக்காய் கோளா உருண்டை



தேவையானவை: பலாக்காய் - கால் பகுதி, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, பொட்டுக்கடலை - 2 டீஸ்பூன் வதக்கி அரைக்க: இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 5 பல், பச்சை மிளகாய் - 4, பட்டை, லவங்கம் - தலா 2, சின்ன வெங்காயம் - 6, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி .

செய்முறை: பலாக்காயைப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி, வேகவிடுங்கள். வெந்ததும் நீரை வடித்துவிட்டு, பலாக்காய் துண்டுகளை எடுத்துப் பிழிந்து, அம்மியில் நசுக்கி அல்லது மிக்ஸியில் அடித்து பூவாக உதிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். வதக்கி அரைக்க வேண்டியதை தண்ணீர் இல்லாமல் அரைத்தெடுங்கள். பொட்டுக்கடலையைப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில் உதிர்த்த பலாக்காய், அரைத்த கலவை, உப்பு, பொட்டுக்கடலைப் பொடி.. எல்லாவற்றையும் போட்டுப் பிசைந்து வையுங்கள். பிசைந்த கலவையை சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். குறிப்பு: கலவை உருட்ட வரவில்லை என்றால், இன்னும் சிறிதளவு பொட்டுக்கடலை மாவு சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளலாம்.

அவரைக்காய்-வரமிளகாய் வறுவல்



<u>தேவையானவை:</u> பிஞ்சு அவரைக்காய் - கால் கிலோ, வரமிளகாய் - 7, சின்ன வெங்காயம் - 7, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> அவரைக்காயை மிகவும் பெரிதாகவோ, சிறிதாகவோ இல்லாமல் மீடியமாக நறுக்குங்கள். சின்ன வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்குங்கள். வரமிளகாயைக் கிள்ளிவையுங்கள். கடாயில் எல்லா எண்ணெயையும் ஊற்றி, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, வரமிளகாய் போட்டு கருகாமல் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதோடு வெங்காயம் போட்டு வதக்கி, அவரைக்காயையும் போட்டு வதக்குங்கள். பிறகு உப்பு போட்டு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து மூடி, 'ஸிம்'மில் வைத்து, கடாயை மூடுங்கள். அந்த எண்ணெயிலேயே அவரைக்காய் வேகவேண்டும். அவ்வப்போது திறந்து, கிளறிவிட்டு, திரும்ப மூடிவைத்து வேகவிடுங்கள். வேர்த்து வேர்த்து காய் வெந்துவிடும். அப்படியே, அந்த எண்ணெயோடு சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட, சுவையாக இருக்கும்.

சேப்பங்கிழங்கு வறுவல்



<u>தேவையானவை:</u> சேப்பங்கிழங்கு - கால் கிலோ, அரிசிமாவு - கால் டீஸ்பூன், கடலைமாவு - கால் டீஸ்பூன், ரஸ்க் தூள் - 100 கிராம், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> சேப்பங்கிழங்கை சுத்தம் செய்து, குழைந்துவிடாமல் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆறியதும் தோல் நீக்கி, வில்லை வில்லையாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். பிறகு, அதில் உப்பு, அரிசிமாவு, கடலைமாவு, மிளகாய்தூள் போட்டு, லேசாகத் தண்ணீர் (ஒரு

டீஸ்பூன் போதும்) தெளித்துப் பிசறி ஒரு மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பிசறின கிழங்கை ரஸ்க் தூளில் புரட்டியெடுத்து, எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள்.

வெளியே மொறுமொறுவெனவும் உள்ளே பஞ்சு போலவும் சுவையூட்டும் இந்த வறுவல்.

அரைக்கீரை-உருளை சாப்ஸ்



தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, அரைக்கீரை - ஒரு கைப்பிடி, பச்சை மிளகாய் - 4, சின்ன வெங்காயம் - 10, தேங்காய்ப்பால் - அரை கப், மிளகாய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு, எண்ணெய் - தலா தேவையான அளவு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் நீக்கி, உதிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். அரைக்கீரையைக் கழுவி, பொடியாக நறுக்குங்கள். வெங்காயம், பச்சை மிளகாயையும் பொடியாக நறுக்குங்கள். கடாயில் கால் கப் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் போட்டு வதக்கி, கீரையைப் போட்டு மிளகாய்தூள், உப்பு போட்டு கிளறி மூடிவையுங்கள். கீரை வெந்தபிறகு, உருளைக்கிழங்கைப் போட்டு, தேங்காய்ப்பால் விட்டு, சுருளக் கிளறுங்கள். தீயைக் குறையுங்கள், எண்ணெய் போதவில்லை என்றால், இன்னும் கொஞ்சம் எண்ணெய் ஊற்றி , சிவக்கக் கிளறி இறக்குங்கள்.

பாகற்காய் சாப்ஸ்



தேவையானவை: பாகற்காய் - கால் கிலோ, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், கடலைமாவு - 4 டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பாகற்காயை வட்டவட்டமாக நறுக்கி, விதைகளை நீக்கிவிட்டு, உப்பு போட்டுப் பிசறிவையுங்கள். கால் மணி நேரம் கழித்து பிழிந்து எடுத்து, மிளகாய்தூள், உப்பு, கடலைமாவு, கார்ன்ஃப்ளார், பெருங்காயத்தூள் கலந்து பிசறி, உடனே எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள். மிகவும் சுவையாக இருக்கும். கடைகளில் விற்கும் பாகற்காய் வறுவல் எல்லாம் தோற்றுவிடும்.

வெண்டைக்காய் வறுவல்



தேவையானவை: பிஞ்சு வெண்டைக்காய் - கால் கிலோ, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெண்டைக்காயைக் கழுவி, நீளவாக்கில் 6 துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். வெண்டைக்காய், எண்ணெய் தவிர, கொடுத்திருக்கும் எல்லாப் பொருட்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளுங்கள். வெண்டைக்காய் துண்டுகளை அதில் போட்டுப் பிசறி, எண்ணெயைக்

காயவைத்துப் பொரித்து அள்ளுங்கள். எதற்குமே தொட்டுக்கொள்ள வேண்டாம். அப்படியே சாப்பிட்டு, காலிசெய்துவிடுவார்கள் குழந்தைகள்.

கோவைக்காய் வறுவல்



தேவையானவை: கோவைக்காய் - கால் கிலோ, வரமிளகாய் - 10, சின்ன வெங்காயம் - 7, தேங்காய் துருவல் - 3 டீஸ்பூன், தேங்காய் எண்ணெய் - 5 டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கோவைக்காயை வட்டவட்டமாக நறுக்குங்கள். தேங்காய், வரமிளகாய், சின்ன வெங்காயம் மூன்றையும் கரகரவென அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். நறுக்கி வைத்திருக்கும் கோவைக்காயில், அரைத்த மசாலாவைப் பிசறுங்கள். கடாயைக் காயவைத்து, எண்ணெயை ஊற்றி, பிசறிய காயைப் போட்டு, உப்பு போட்டுக் கிளறி, 'ஸிம்'மில் வைத்து மூடி போட்டு விடுங்கள். சில நிமிடம் கழித்துத் திறந்து, மீண்டும் கிளறிவிட்டு, மூடிவைக்கவேண்டும். இப்படியே செய்து, சுருள சுருள வதக்கி இறக்குங்கள். கலக்கலாக இருக்கும்.

முளைப்பயிறு சாப்ஸ்



தேவையானவை: முளைகட்டிய பாசிப்பயறு - ஒரு கப், சின்ன வெங்காயம் - 7, பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 5 பல், கடலைமாவு - 4 டீஸ்பூன், அரிசிமாவு - ஒரு டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, உப்பு, எண்ணெய் - தலா தேவையான அளவு.

செய்முறை: முளைப்பயறுடன் இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய், சின்ன வெங்காயம் ஆகியவற்றை சேர்த்து, தண்ணீர் ஊற்றாமல் கரகரப்பாக அரைக்கவும். மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கவும். கார்ன்ஃப்ளார், கடலைமாவு, அரிசி மாவு, உப்பு, அரைத்த கலவை, மல்லித்தழை.. எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து பிசைந்து, காயும் எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும். குறிப்பு: எந்த வகை முளைப்பயறிலும் இதைச் செய்யலாம். சுவையாக இருக்கும்.

பலாக்காய் வறுவல்



தேவையானவை: பலாக்காய் - கால் பகுதி, கார்ன்ஃப்ளார் - அரை டீஸ்பூன், கடலைமாவு - ஒரு டீஸ்பூன், வரமிளகாய் - 5, பூண்டு - 3, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பலாக்காயை மிகவும் பொடியாக நறுக்கி, கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு வடிகட்டுங்கள். மிளகாயுடன் சோம்பு, பூண்டு சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரைத்த மசாலா, கடலைமாவு, கார்ன்ஃப்ளார், உப்பு போட்டு பிசறி ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடுங்கள். பிறகு, காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள்.

குட்டி உருளைக்கிழங்கு வறுவல்



தேவையானவை: குட்டி உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் எண்ணெய் - 6 டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: குட்டி உருளைக்கிழங்க நன்றாக நான்கைந்து முறை மண் போகக் கழுவி, தோல் வெள்ளைவெளேர் என்று வந்ததும் தோலை சீவிக்கொள்ளுங்கள். (விருப்பப்பட்டால் தோலுடனும்

வறுக்கலாம். சுவையாக இருக்கும்). ஒரு கூர்மையான குச்சி அல்லது ஊசியால், உருளைக்கிழங்கில் 10 இடங்களில் குத்தி துவாரமிடுங்கள். (அப்போதுதான் உப்பு, காரம் கிழங்கினுள் சார்ந்து நன்றாக இருக்கும்). பிறகு, கிழங்குடன் மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்துப் பிசறி, 3 - 4 மணி நேரம் ஊறவிடுங்கள். ஊறியவுடன், கிழங்கு தண்ணீர் விட்டிருக்கும். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கிழங்கை (கசிந்திருக்கும் தண்ணீருடன்) சேர்த்து, நன்கு கிளறி வேகவிடுங்கள். தண்ணீர் வற்றியதும், தீயைக் குறைத்து, நன்கு சுருள 'மொறுமொறு'வென வதக்கியெடுங்கள்.

பாலக்-பனீர் ரோல்ஸ்



தேவையானவை: டெல்லி பாலக் (பசலைக்கீரை) - 10 இலை, பனீர் - 50 கிராம், சீஸ் - ஒரு துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டீஸ்பூன், ரஸ்க் தூள் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பனீர், சீஸ் இரண்டையும் துருவிக்கொள்ளுங்கள். பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். மூன்றையும் கலந்துகொள்ளுங்கள். பசலைக்கீரையைக் கழுவி, துடைத்துக்கொள்ளுங்கள். பனீர்-சீஸ் கலவையை இலையில் வைத்து ஒரு சுருட்டு சுருட்டி, இரண்டு பக்கவாட்டிலும் உள்ள இலையை நடுவில் வருவது போல மடித்துவிட்டு, மீண்டும் சுருட்டி, (பிரிந்துவிடாமல் இருக்க) ஒரு கிராம்பைக் குத்திவிடுங்கள். கார்ன்ஃப்ளாரையும் ரஸ்க் தூளையும் பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் கரைத்து, சுருட்டிய பாலக் ரோல்களை, கரைத்த மாவில் தோய்த்து, காயும் எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள்.

குட்டி உருளைக்கிழங்கு வறுவல்



தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, முந்திரிப்பருப்பு - 12, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய் அரைத்த விழுது - அரை டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 5, கறிவேப்பிலை - 7 இலை, கார்ன்ஃப்ளார் - 2 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலை நீக்கி உதிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். முந்திரிப்பருப்பை நீளவாக்கில் இரண்டாக ஒடித்துக்கொண்டு, எண்ணெயில் லேசாக (சிவக்கவிடாமல்) பொரித்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்குங்கள். சோம்பைத் தூள் செய்யுங்கள். உதிர்த்த உருளைக்கிழங்கு, மிளகாய் விழுது, கார்ன்ஃப்ளார், உப்பு, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய்.. இவை எல்லாவற்றையும் கலந்து பிசையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பிசைந்த விழுதைக் கிள்ளிப் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள். ரசம் சாதம், தயிர் சாதத்துக்கு சூப்பரான சைட்-டிஷ் இது.